

- Notizie salutari (a cura di Rosa Maria Chicco) Ottobre 2004.

Con l'avvicinarsi della stagione fredda si assiste ad una moltiplicazione degli inviti a ricorrere alla vaccinazione contro l'influenza.

Anche se una respirazione corretta e delle sane abitudini alimentari e di vita rendono poco suscettibili al contagio, non si intende qui certo dissuadere nessuno dal ricorrere a questa vaccinazione, che anzi per persone debilitate e prive di adeguate difese immunitarie può esser utile; si intende però consigliare di controllare con la massima cura gli ingredienti del preparato che il medico intende usare per la vaccinazione, per assicurarsi che non vi sia il timerosolo o altri conservanti a base di mercurio.

Chi ha tempo troverà utile leggere su internet ([www.wnho.net/vaccine\\_coverup.htm](http://www.wnho.net/vaccine_coverup.htm)) i risultati dell'inchiesta approfondita effettuata dal neurochirurgo americano Russel Blaylock, (autore anche di numerosi studi sui danni prodotti dall'aspartame e dal glutammato monosodico ) sugli effetti deleteri del mercurio ancora contenuto in numerose vaccinazioni, contro l'influenza, l'epatite e purtroppo anche nelle vaccinazioni d'infanzia, (e il danno prodotto dal mercurio nei cervelli ed organismi in crescita dei bambini piccoli è ancora più grave).

Una volta introdotto, è molto difficile far uscire il mercurio dall'organismo, anche con la terapia chelante.

Sembra comunque che un'alga d'acqua dolce, la clorella, (venduta in molte erboristerie) riesca a legare e ad eliminare una certa parte del mercurio e di altri metalli tossici.

- Appare interessante una notizia riportata nell'ultimo numero della rivista tedesca "Zeitenschrift", in cui, sotto il titolo: "Il potere del respiro" si informa che l'inventore giapponese Yoshiro Nakamats, intestatario di oltre 2000 brevetti, tra cui quello per i dischetti per i computer e per gli orologi digitali, quando vuole farsi venire delle idee geniali si tuffa nella sua piscina e resta sott'acqua finchè può resistere.

Questa procedura può sembrare stravagante ma in realtà questo genio asiatico ha ben presente la fisiologia del cervello: quando tratteniamo il respiro aumenta il contenuto in anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) del sangue. Il cervello interpreta questo aumento come una maggiore esigenza di ossigeno e dilata le arterie del collo affinché una maggior quantità di sangue, e quindi di ossigeno, possa affluire al cervello...; basta aumentare di poco il contenuto in CO<sub>2</sub> nel sangue per far affluire molto più ossigeno al cervello e quindi per ottenere un aumento delle sue prestazioni."

Chi non ha una piscina in casa e non può seguire l'esempio del geniale inventore giapponese, quando si trova a dover impiegare al massimo il cervello ed ha bisogno di "idee geniali"(prima di un esame o di un colloquio importante), potrebbe ottenere un risultato analogo con una bella sessione di esercizi di respirazione Buteyko!

- Per chi si trova alle prese con medici scettici (e, lo ripetiamo nuovamente, chi è alle prese con l'asma o altre malattie di una certa serietà, dovrebbe applicare la tecnica di respirazione con la collaborazione ed il controllo del proprio medico, e per fortuna ci sono molti medici aperti che non partono subito dal presupposto del "non conosco questa tecnica Buteyko e quindi non può trattarsi, dato che non la conosco, di nulla di interessante ed efficace", ed accolgono invece il suggerimento dei loro pazienti di approfondire e informarsi in proposito) pubblichiamo nuovamente gli estremi dei periodici medici in cui sono stati pubblicati i risultati delle sperimentazioni e studi effettuati sul metodo Buteyko.

Tralasciando quelli in lingua russa, indichiamo solo quelli in inglese:

--Buteyko breathing techniques in asthma: a blinded randomized controlled trial. Bowler S, Green A, Mitchell CA. Medical Journal of Australia, Vol 169, 7/21 December 1998:575-578.

--"A clinical trial of the Buteyko Breathing Technique in asthma as taught by a video." Opat AJ, Cohen MM, Bailey MJ, Abramson MJ. *Journal of Asthma*, 37(7), 667-564 (2000).

--"Effect of two breathing exercises (Buteyko and pranayama) in asthma: a randomized controlled trial." Cooper S, Osborne J, Newton S, Harrison V, Thompson Coon J, Lewis S, Tattersfield A. *Thorax* August 2003; 58:674-679.

--"Buteyko Breathing Technique for asthma: an effective intervention." Patrick McHugh, Fergus Aitcheson, Bruce Duncan, Frank Houghton: *The New Zealand Medical Journal*. 12-December-2003, Vol 116 No 1187.

"Health Education: Does the Buteyko Institute Method make a difference?" Jill McGowan, Education and training consultant in Asthma Management. *Thorax* Vol 58, suppl III, page 28) December 2003.